拍人像怎么摆 POSE?(一)

今天，我们将你一起带入一个人像摄影的世界，和大家一起分享人体摄影的乐趣!

人体摄影奖就曲线，那是自然曲线

人像摄影中如果不能体现自然的曲线，就可以想办法人工制造一些曲线，折线。
比如:　　身体能弯的折的你都弯一下折一下有可能有效果。
比如膝盖，手指，腰，脖子都是活动的关节，尝试不同的组合（象买股票一样）。



人像对角线

对角线构图在人像摄影中用的好的话可以使照片活力大增。
对角线给照片主要的贡献是带来动态的因素，　　所以不适合拍“正规”的照片。

比如大头照，正儿八镜的很难把大头照拍好，如果稍微倾斜相机效果就很容易出来了。
这张片子是俺拍的。当时的念头就是用对角线构图。

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com



大头照的对角线构图



大半身像的对角线构图

当您的模特不太会摆 pose，或者没有好的身材，或者没有好的服装，或者没有好的背景，您不能说模特不合格，呵呵，摄影师还是有活儿干的。这时大头像和大半身象是首选。只要活用对角线构图，您会发现服装，背景甚至身材都是次要的了。

用彩色拍人像的时候一定要使背景精良简单，不至于宣兵夺主，尤其是大半身和全身人像。

（俺不是说模特不重要，模特漂亮的话摄影师更有钱赚，呵呵）

这张片子用白色背景，简单，模特的服装颜色也很简单，pose 更是简单。

如果没有纯白背景，可以用白色或者浅色床单代替，然后用一个闪光灯打到背景上，并且背景曝光比人物曝光至大 2 档。



大半身像的对角线构图

大半身象俺指的是那中拍到模特腰部一下到膝部的片子，这个时候模特身体大部分，尤其是手都被派在片子里了，和半身像一样，关键的关键是如何为模特的手百 pose.

手和手臂得 pose 很多，可以用前面的“弯折”办法，也可以抚摸头发，跨在腰部，很多 pose 里模特吧手放在大腿（这时模特最好看着摄影师您），或者弯腰去摸小腿（这时模特最好看着小腿）。也可以借用道具，如太阳

静，帽子，手袋帮模特百 pose.

这张片子是大半身对角线构图，模特手放在大腿出，当然这时的服装一定是比较前卫的。（这已经不是人像摄影了，是 fashion/glamour）。这个片 子是冬天气温只有 0 度左右在地下停车场拍的，所以模特神情和 pose 很容易达到摄影师要求的效果。 服装颜色和简单的背景以及摄影师的概念都非常协调搭配



glamour

既然说到了 glamour，就干脆多说一点吧。

glamour 里常用的手段就是对角线构图外加低角度。

前面说过对角线构图给人不安分的感觉，而低角度又给人“偷窥”的感觉，说以是 glamour 甚至 erotica 的杀手锏。 楼下那个片子就是对角线家低角度。

低角度的另外一个特点是可以躲开地面上不必要的东西，使得构图简单(这是纽约教材三大纪律之一），另外就是可以利用背景的线条构造更过的对角线。这在黑白 glamour/fashion 中用的尤其多。



黑白 glamour/erotica 人像

黑白片子的背景就不用要求简单，相反，应该精良利用背景的光笑和线条。

还是这个道理，用背景的线条构成对角线。仍然用地角度。镜头用广角更加夸大片子中不俺分，偷窥，甚至 erotic（俺认为直接翻译成色情不合适）的因素。

这个摄影师 kenn 的作品都是 fine are erotica，我喜欢他的风格，大家注意如何用低角度和背景中的对角线， 对模特就不要多评论了。

广角加低角度加背景对角线构图




www.cnphotos.net

请大家留心人像摄影中对角线构图最好取垂直的构图。





以上也是广角加低角度加背景对角线构图
我个人觉得有点是人太大没有留下空间给背景，没有利用好背景中的线条。

高角度对脚线

呵呵，我举的这些例子其实都是通过构图来简化模特的工作，其实模特的POSE 是非常简单的。
这张是用 50mm 标头拍的，高角度对脚线，遗憾的是色温不对，还有模特头上的眼镜多余了。



正面直角度大半身人像

是指拍到模特膝盖附近但是不用对角线构图的片子。
前面说过了对角线适合“不安分”的片子，如果您给您的女友拍，她一定希望“淑女”一点，呵呵，这就是好的 solution:正面直角度大半身人像

除了模特的 pose 以外最难控制的旧是背景。如果用彩色，一定要做到背景简单。

解决的办法除了尽量用背景虚化效果外，就是用简单的背景。如简单颜色的墙壁。如果您拍好朋友就没有办法了，因为她们一定希望到色彩鲜艳的花园，公园里拍，呵呵，出来的片子一定是背景宣兵多主。您还是自己找能听您指挥的模特吧。

另外一个办法就是尽量少用背景，也就是大胆剪切！为什么人像一定要在头上面留空呢？别忘了半身人像下面是没有办法留空的，最好是上面也不要留空，切去小部分头发。

比如下面这张片子，注意：值角度，简单背景，与背景协调的服装， 头上的剪切， warming filter 或者黄昏的阳光。



今天，我们接着讲拍人像怎么摆POSE? 在不用对角线的时候
给自己的女朋友，老婆或者女秘书拍照片您不宜用那种 naughty 的广角低角度手段了，您的任务是把她们拍成淑女或者白领里人。所以，先把思想端正了，然后把相机端正了！

我们现在开始讨论和前面完全相反的技术：水平角度，端正相机的构图。我们都学过构图基本理论，要把 subject 放在１／３取景框处。　“也就是说，不要把人物放在象片正中间？”。

我们先讨论不把主体放在正中间的情况。这时最大的问题是如何平衡画面。很多人会在人物的旁边布置别的景物，不好！那会宣兵多主。您翻一番您给女友／老婆／ 女秘书在公园里拍的片子，有没有站在雕塑旁边的？那是环境人像（environmental portraiture），我们不讨论这个。

最好的办法是用一些“虚”的线条填满另外一边，如模特的目光，见下图：模特的眼睛在１／３处，目光落在另外一个１／３处。注意模特头上没有留空，背景很简单不至于宣兵多主，颜色和服装也搭配。



背景

说到背景，一个中心就是“不能宣兵多主”，两个基本点是：
1. 保证模特是整个片子最抢眼的部分，
２。保证模特的头部是最强眼的部分（除非头不不完整）

举个例子，黑白片子中的高调片子背景和模特的皮肤都是高调得部分，但是容易忽略的是服装，千万要注意服装也要是高调的浅色服装。
下面是反面教材，我去年拍的，当时是在室内，开了天花板上的灯，在模特面前开了一站台灯，模特的脸压在反光板上，这个片子构图有问题，但是我觉得最大的问题是服装应该是浅色的。



这张片子中您的注意里一定在模特ＭＭ的眼睛上。
所以，“一般来说”，如果您没有特别的，艺术的用意，黑白人像如果用

黑／深色背景，而模特皮肤是浅色，服装颜色不用担心，但是如果背景是白色／浅色，模特服装业应该是浅色。



再回到人像ｐｏｓｅ上来

人像ｐｏｓｅ最重要的就是手了，您可以让女的女友／妻子／女秘书的右手抚摸头发，或者撑着墙壁／ｐｒｏｐ，或者叉腰，或者摸着衣领，但是我不推荐撑着下巴。

还有就是模特的肩。有人喜欢让模特回眸一笑拍她的后肩，我不喜欢。肩的ｐｏｓｅ主要手段有让两个肩一高一低，或者一前一后。

注意这张片子模特的两只手.

注意简单的背景，头部上面没有留空，

注意两个肩膀一高一低，给人很放松自然的感觉。



pose
看模特的手，肩。肩是一前一后，髋也是一样，很自然放松。
是不是觉得ｐｏｓｅ其实都很简单？
这个片子有一个很危险的地方，就是模特的右手，
我一直认为手要精良完整，如果手臂都不再片子里，那么“突然”出现的手有时候会破坏好片子。
还是简单背景，头上不留空，颜色协调，．．．．



手的ｐｏｓｅ
莫头发的手。
注意肩膀一高一低。
严肃的半身人像常常采用的 pose 是让模特身体稍微向前倾，而且前面的肩膀低，后面的肩膀高。



撑着头的手

注意右手是放在前面，

试想如果模特把右手臂放在身后，而右手放在腰上会有什么效果。



莫后脑勺的手



抱肩的手



撑下巴的手和放在膝盖上的手。
我认为这是最难的pose。
两个手的搭配也很重要。
左手臂和右手臂成直角，成了保持片子平衡的骨架。
左手臂还有什么作用呢？请复习纽约摄影教材关于构图的部分，关于画框的章节:模特小腿伸出照片，而水平的左手臂刚好成了这个片子的frame.
还是简单的背景，与背景颜色协调的服装，大胆剪切（上面不留空，）



如果您的女友或者女秘书很年轻，您也可以尝试这个比较挑逗的pose：手指放在嘴唇上！



手与嘴唇



我们慢慢把模特的手往下挪， 现在应该到了脖子和衣领的地方了。

又是对角线构图。



只要模特穿了衣服就可以让她把手摆在衣领的地方，比如这张片子 。

注意模特两个手臂的造型搭配（角度，高低）。您还会发现所有片子里模特的手指都是弯曲的，（前面提到造型的时候能弯曲的都弯曲），为什么呢？

很简单，如果手指伸直就太显眼了，有喧宾夺主的嫌疑！ 想特别表现模特的手的情况除外。











手 pose 里最容易的应该是叉腰的了，看起来多自然。
第一张浅色背景，但是服装是深色的？
呵呵，摄影没有原则和定理，我说的都是我自己的心得，不过这样的处理把观众的目光吸引到服装上一定别有用心，

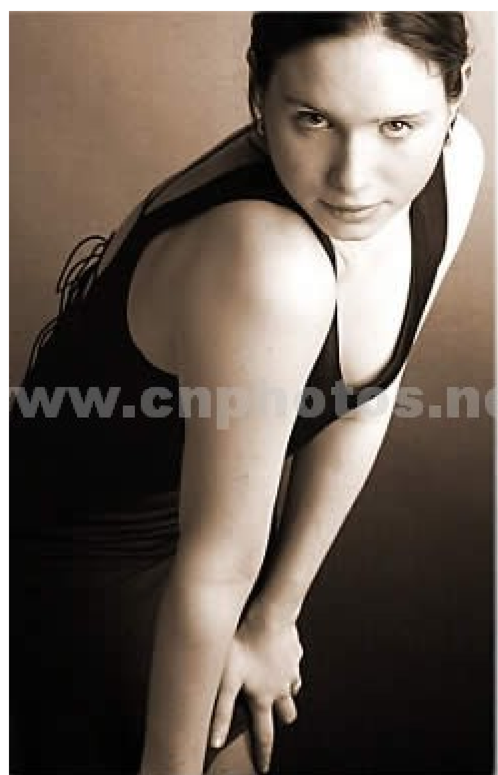
明白了把，这就是为什么泳装都是鲜艳的颜色的原因

这第一张片子中模特的下巴向前伸出，这是很具有“侵略”性质的动作，不适合太严肃的模特和太严肃的服装造型。

今天，先复习一下前面的内容：

第一张高调，所以模特的服装也是浅色/高调， 第二三四张低调，服装和背景的颜色都很搭配协调。




ww.cnphotos.ne







手再往下，该到脚了， 这可是一般人像很难涉及的领域， 用的好的话一定效果不同凡响！

观众的眼睛是被模特的手引导的，这个时候就要求模特要有好的身材了。

要注意的是当手一到腰部一下（从大腿开始），都是比较前卫的 pose，如果您的目的不是拍 fashion 或者 glamour 的话，摆这个 pose 的时候尽 量不要让模特眼睛看着镜头。当然更不要让她看着摄影师您！　　请参考手在膝盖的 pose 的图片，注意模特的目光的方向与片子给人的感觉，建议这个 pose 只让您的女秘书摆，


www.cnphotos.net


www.cnphotos.net





再往下，手该到地上了， 如果您不是专业摄影师，建议您不要使用这个pose，
手到了地上难就难在这时模特已经没有了制空权，而摄影师您准备用什么角度呢？
前面提到低角度给人“偷窥”的感觉，模特如果在地上儿您用高角度居高岭下，给人那种您要侵犯人家模特的感觉，尤其是模特双手撑地向后仰的pose。

即使模特不是向后仰，而是向前，效果也好不到哪里去。

这样的pose模特的腿完全都现入照片，这就不能忽视了。参考下面图中模特的大腿间的角度，小腿间的角度，和大腿与小腿间的角度。第一贴说到pose的时 候，身上能活动的关节都可以弯曲成角度，手臂和腿的弯曲和角度其实都是自我保护的姿势嘛。至于下面图片的构图，是不是是曾相识呀？对角线！


www.chphotos.net


www.cnphotos.net


www.cnphotos


www.cnpho




www.cnphotos.net

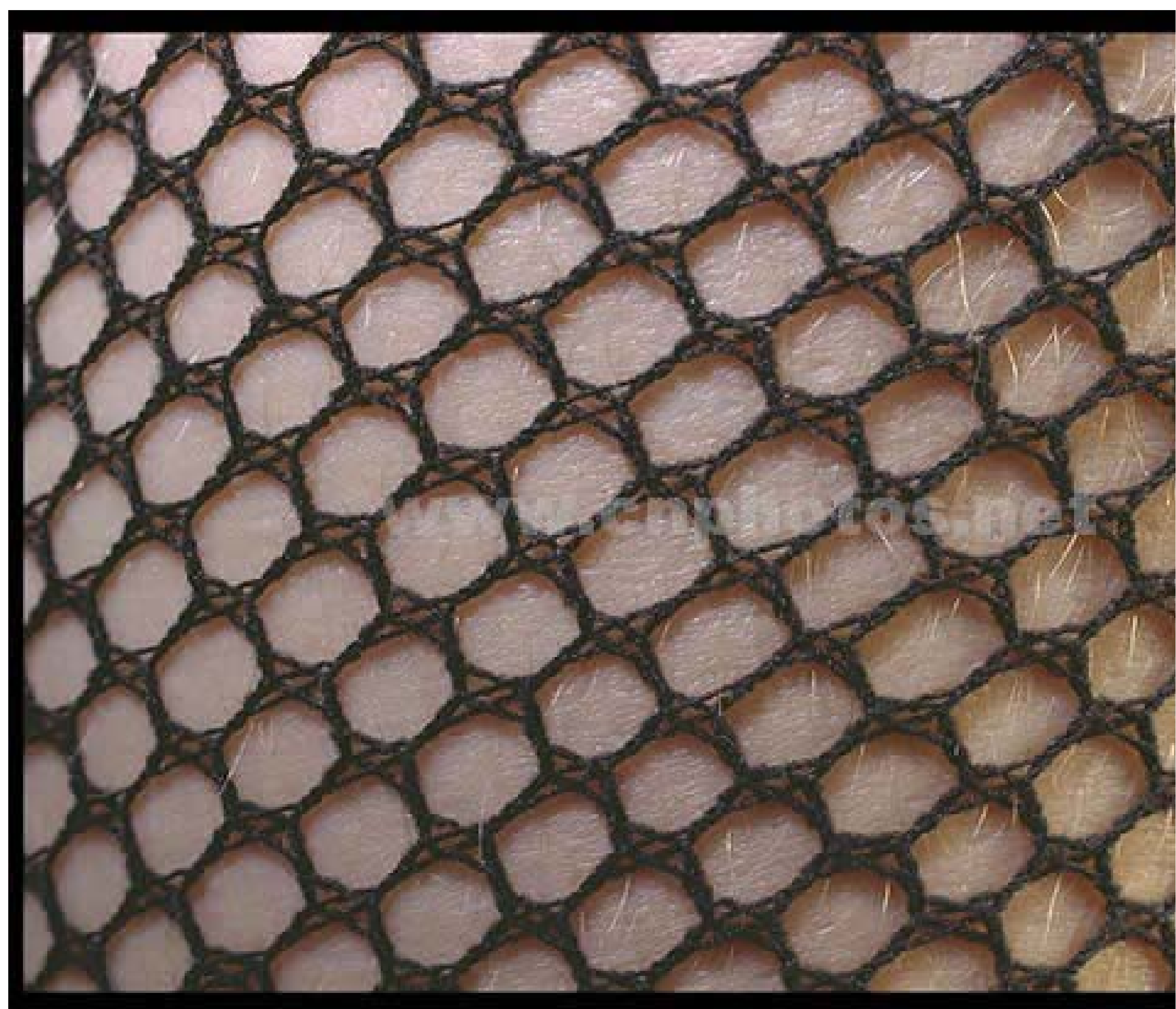


大胆剪切

到这里了，人被纳入照片的部分越多，需要控制的元素九越多，　构图和 pose 的难度也越大，如果您的模特没有身材怎么办？

大胆剪切！人的每个部分都可以成为主体。当然大家派的最多的是眼睛和嘴唇，　您回家也可以尝试一下。






www.cnphotos.net




www.cnphotos.net


www.cnphotos.net


www.cnphotos.net


www.cnphotos.net





在拍摄人像时，多尝试不同的拍摄角度是相当重要的，面对同一个场景，我们可以多思索以何角度拍摄，最能达成画面的张力与趣味。

在本期的摄影教室中，我们来看看人像摄影不同拍摄角度的影响。

1. 错误示范：



画面不稳定－由于墙面的线条，造成成画面的不安定感。

2. 错误示范：



改进画面不稳定，但是构图平常－这是最常用的平行拍摄，虽然已改进上图的画面不安定感，但是构图显得过于平常。

3.构图改进：



稍调整拍摄的角度，我们尝试由模特儿的上方进行拍摄，这样子拍，是不
是比上述 2 图，还要活泼多了！
摄影构图的改进之二

在叙事、纪实或是有故事情节的人像摄影中，我们常会以人带景的方式，来表现人物所在的场
时空、环境。

这个时候，人是画面中的一个元素，如何去框取适当的人与景，呈现更佳的意像，变成一个
时重要的思维。本期，我们来看看框景范围的影响。

1. 错误示范：



强调人物，这是一般人最常框取的范围，这个影像的场景表现不够明显，有叙事的成份，但
空、环境表现不佳。

2. 错误示范：



再多一点框取范围，但框取了后面的景致，很明显地，并没有为影像带来多大的意义，而且
变的更杂乱。

3.构图改进：



再调整框取的范围，这张影像就将月台、铁道的延伸感表现出来了！渐远的铁道让场景有旷
感觉，也让整张影像的立体层次显
摄影构图的改进之三

在上一个「摄影构图的改进」单元中，我们谈到，人是画面中的一个元素，如何去框取适当的人与景，呈现更佳的意像，是构图时重要的思维...　。

基本上，上一节在改变框景范围时，想的是如何让让场景有旷远、层次的感觉，并且诉说人物所在的场景。

更进一步，如果是要表现影像背后的含意，诉说影像的主题时，在框取影像时，便会有不同的着眼点。

就举下面这样一个例子：由于这个场景我已拍过一次，哪些场景如何拍摄（ 指技巧面 ），已有一些经验。这个时候，观察景点，并以模特儿的特质，来探讨出可以进行的主题，寻找影像可行的相似点，表达较完整的意义，便是构图时，主要的思考重　点。

今天，我们来看看影像背后含意的表达，对构图所产生的影响。

1. 因为主题及文案中，特别以窗口、门槛、出口为暗喻，所以在拍摄时，会将这些场景列为框取的范围。

主题:

微光下的舞蹈及沉思

文案:

幽暗信道的尽处,就是古朴与现代的交界。

我在甬道内跳跃，在甬道内沉思。

以光影为舞台，做我想做的自己。

长长的甬道，窗口、门槛、出口...，在微光下，是否您也看到了心灵的出口？





2. 因为主题及文案中，以影子为暗喻的对象，所以在拍摄时，会将影子列为框取的范围。

主题:

另一个身影

文案:

阳光渐斜，我的影子在碎石子路上与他相遇，望了望他的脸庞，我的影子也是这样。

影子是我的崇拜追随者，随我而起舞，依我的步伐而趋步，照我的手势而画葫芦。

然而，影子是虚幻的，有时，他过度的虚长，有时，则无聊的矮化。

要掌握真实的自我，走我自己想要的路，勿迷惑于虚幻表象。





我的风景拍摄要领



一、 主题明确….拍摄者对风景(画面)的诉求：

当我们到一个新环境，首先一定要先确定自己想要的主题，因为它决定了下一个步骤….

二、 构图：

注意整个画面的均衡，以及方向性和深度感。以取得最舒服的视觉效果为原则。另外要注意宾主的关系与主体的位置。

三、 光圈和速度的运用：

如何让主题更明确，层次更丰富，整体气氛更和谐？都是我们必须仔细琢磨的问题。因此，拍摄风景并非全部都用小光圈。

四、 采光问题：

以求整体的色阶变化，和整体气氛的营造为原则。
大场景之风景宜采逆光或偏逆光、如拍单一个体，则须考虑主体是属透光或不透光，如属透光体宜采偏逆光；反之，直采偏顺光、若愈采偏逆光，则须补光。

五、 测光问题：
首先要了解相机本身的曝光模式；再考虑主体是顺光，或是逆光；以及主体和周围的反差等因素。据此，作为决定加光或是减光的参考。

六、 偏光镜(PL)的使用：
PL 镜是由许多体积极小的﹝次微晶体﹞(Submicroscopic Crystal) 排列成平行条状结构。其作用是让﹝偏极化﹞的光穿透，而阻挡其它方向的光。其道理与[百叶窗] 的原理类似。因此，阳光和相机联机的直角方向，其偏光效果最佳，不但可以提高反差效果，更可以消除[反射光]，效果最好的角度大约为 33 度。我个人并不认 为所有的[反光面]都应去除，而是留下少许的反光，以求最多的色阶变化。

结论：
以上所述是融合一些摄影前辈的观点，以及我个人的些 许看法。我最衷心的期盼是….希望摄影同好们，将他人的经验和观念，仅供自己潜修的参考。千万不可不加思索的依样抄袭！因为艺术的领域里，是没的绝对的[对]或[错]。

唯有把持住自我风格及思维的人，才会有令人感动的作品出现。愿以此与各位共

勉。
人像背景的选择原则

以人物为主体的照片，背景的作用十分 重要，通过人物与背景的相互关系可揭示人 物的内心世界。

从人像摄影的实践来看，背景可能是多 种多样的，有平面的，有纵深的，有室内 的，也有室外的……如何借背景刻画被摄人 物的性格特征，可从以下几方面来考虑：

一、根据照片所欲阐明的主题来选择背 景 拍摄人物照片，摄影者通常具有很明确 的创作主题，由于主题的不同，摄影者在选择背景时就应根据具体的情况分别予以合理 的取舍。譬如欲显示被摄者的职业特点，我 们可把其工作现场作为背景，并采用现场自 然光线拍摄，力求画面产生常态的气氛，把 环境作为画面的一个重要组成部分，以环境 来衬托人，用环境来提示人物的内心世界。

假如照片反映的是人物的容貌、气质， 那背景就应以简洁、朴素为佳，这样，就可 以在很大程度上强化主体，使人物形象显得很鲜明、生动。

为了刻画好人物的个性 和其艺术成就，摄影师选择了一幅巨型 抽象画作背景，同时在被摄者的服装上 也作了涂画，结果这独特的背景把人物 形象烘托得很突出，令人难忘。

二、根据背景的内容来选用不同的 光圈 一旦确定了背景内容，采用何种方 式来表现背景便成为一个关键的问题。 具体该采用何种方式来表现背景，这就要看背景的内容，如果背景是整个 ，画面中一个有机的、重要的组成部分，通过它可以传达出许多有助于观众了解 被摄者的信息，那应该采用收小光圈的 做法，使背景的细部有相当的清晰度。 要是背景仅是用来作为一种有别于主体 物的影调成分出现在画面中，就可以采 用放大光圈的方法，让其在画面中显得 模糊。

三、掌握背景在画面中所占位置的 比例 背景在画面中究竟该占多少地位为 最佳，没有一个规定，但是有些原则是可以参 考的。如你拍摄一幅表现被摄者职业的环境肖 像，那么背景可以用得大一些，只要不是大到 喧宾夺土的程度即可 拍摄人物旅游照片，画面 中有名胜古迹出现时，背景所占的地位也可以 尽量多些，避免把景色拍得残缺不齐。还有， 拍人物全身像背景宜多些，以免造成局促感， 而拍胸像照、头像照，背景则宜少些，使观众 的视线更集中于主体之上。

四、避免一些不良的背景 好的背景能起到烘托、美化被摄人物的作 用，而不良的背景则会影响画面的美观。在摄 影中，有如下一些景致一般不宜充当背景：
1．景物零乱繁杂。

2．喧宾夺主的亮色块的景物。

3．具有冷色调的景物(因为当它反射到 被摄物脸部时，会使人物显出一种病态的样 子)。

4．反差异常强烈的景物。